

HERBODIETÉTICA

CENTRO ADHERIDO AL GREMIO DE ESCUELAS DE COFENAT



El plan de estudios está basado en la experiencia que nos aportan 30 años como centro formativo. Estos programas se revisan cada año, con las modificaciones y ampliaciones oportunas para ofrecer una enseñanza de máxima calidad.

APTN-COFENAT es la Asociación Profesional que trabaja para la regulación definitiva en España de las Terapias Naturales y Manuales, con el objetivo de conseguir la futura homologación de todos los profesionales que han estudiado en las escuelas adheridas.

PROGRAMA

ALIMENTACIÓN NATURISTA Y SUPLEMENTOS

- **INTRODUCCIÓN**
 - Introducción a la alimentación naturista.
 - Historia de la evolución de la relación entre los nutrientes y el bienestar del cuerpo: veremos cómo a través de los años nos hemos ido concienciado de la importancia de cada uno de los alimentos en relación al bienestar personal que nos proporcionan. Desde los sabios griegos hasta los avances científicos de los que nos podemos aprovechar hoy en día.
- **BIOQUÍMICA NUTRICIONAL**
 - Introducción a la bioquímica básica nutricional: la bioquímica desde un punto de vista práctico, en cuanto a que podremos comprobar, por ejemplo, importancia del Ciclo de Krebs sin necesidad de memorizarlo o la cantidad de enzimas de las que dependemos, hasta recordar la química orgánica y reconocer su importancia a la hora de elaborar un plato nutritivo.

- Fisiología del aparato digestivo: Una buena digestión es clave para que nos nutramos. Para ello y a la hora de elaborar las dietas debemos saber exactamente cuál es la funcionalidad de cada órgano para saber exactamente los alimentos que puedo combinar adecuadamente.
- Glúcidos o Hidratos de Carbono.
- Lípidos o Grasas.
- Proteínas
- Vitaminas.
- Minerales.

- ALIMENTOS
 - Lácteos y derivados (kéfir, yogur, quesos,...)
 - Legumbres (soja, garbanzos, azuki,...).
 - Cereales (trigo sarraceno, cebada, avena, arroz, trigo, mijo, quinoa, alforfón, amaranto,...).
 - Carnes, pescados, tofu, seitán,...
 - Huevos.
 - Frutas y verduras.
 - Frutos secos.
 - Algas.
 - Aceites y otras grasas.
 - Hierbas aromáticas.
 - Alimentos y suplementos no familiares (vinagre de manzana, miso, germinados, fermentados...).
 - Alimentos de temporada.

- ALIMENTACION NATURISTA APLICADA
 - Combinación positiva y negativa de alimentos.
 - Antioxidantes.
 - Aditivos y radicales libres
 - Equilibrio ácido-básico: en el caso de alguna disfunción orgánica, saber exactamente cómo aliviar el problema reforzando el conocimiento de los términos relativos al pH.
 - Estilos de cocción: explicaremos las formas de cocción y los distintos materiales usados.
 - Desventajas de algunos alimentos.
 - Fraude y adulteración alimentaria: a la hora de hacer la compra aprenderemos los puntos esenciales para que sea de calidad y no caigamos en publicidad engañosa.

Ensalzaremos los beneficios de cada uno de los alimentos pero no nos olvidaremos de los inconvenientes a la hora de combinarlos además de descubrir los distintos métodos de conservación y de qué manera afectan a su calidad y energía.

- FORMAS DE ALIMENTARSE

- Alimentación para la Salud: el objetivo último es poder ser capaz de elaborar diferentes alternativas para una alimentación sana, por lo que se refuerza con los trabajos a realizar para entender con sentido común lo que en ESTENA llamamos Alimentación para la salud. Es una alimentación adaptada a cada uno y sin ningún tabú o estrés añadido.
- Alimentación alcalina estricta y alimentación alcalina amplia: se elaborara una alimentación alcalina estricta y otras ampliamente alcalinas para acabar de entender la importancia del equilibrio ácido-básico en nuestras células.

De este modo podremos ser capaces de evitar caer en la tentación de las dietas que se ponen de moda de una manera crítica y con un razonamiento que respalde cualquier decisión que se tome al respecto.

- SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

- Introducción a los Suplementos Dietéticos.
- Definición, composición, indicaciones, contraindicaciones y utilización de los diferentes Suplementos: Propóleo, jalea real, polen, dolomita, polvo de roca, aceite de onagra, aceite de borraja, aceite de pescado, aceite de germen de trigo, lecitina de soja, levadura de cerveza, ácido láctico, acerola, guaraná, papaya, vinagre de manzana, extracto de mejillón de labio verde, shiitake, spirulina, fucus, semillas de calabaza, lactobacillus, glucomanano, salvado de trigo, carbón vegetal, corazón de piña, aceite de Chiapas.

BIOSALES DE SCHÜSSLER

- Teoría bioquímica del Dr. Schüssler.
- Acción de las sales minerales en el organismo.
- Técnica de las Biosales.
- Aplicación de las Biosales.
- Generalidades, acción, características e indicaciones de cada una de las 12 Biosales.

OLIGOCATALISIS

- Papel metabólico de los oligoelementos.
- Oligoelementos y enzimas.
- Reacciones químicas y los catalizadores.
- Las características de las enzimas.
- El papel enzimático de los oligoelementos.
- Los cuatro síndromes: hiper-reactivo, hipo-reactivo, distónico y sinérgico.
- Como determinar el comportamiento físico, psíquico e intelectual de cada síndrome.
- Principales aplicaciones.

FITOTERAPIA

- **HERBOLOGÍA**
 - Un poco de historia.
 - Bases botánicas.
 - Selección de especies vegetales.
 - Cultivo de las plantas medicinales.
 - Recolección y conservación.
 - Plantas medicinales silvestres.
 - Principios activos de las plantas medicinales: glúcidos, heterósidos, lípidos, prótidos, alcaloides, vitaminas y otros principios activos.
 - Interacciones entre principios activos.
 - Precauciones y toxicidad.
- **FITOCOMPLEMENTOS**
 - Formas de preparación y utilización de las plantas medicinales: infusión, maceración, decocción, tisanas, extractos, polvo de planta seca, jarabes, jugo fresco, compresas, cataplasmas, enemas, irrigaciones, tinturas, vahos y ungüentos.
 - Consejos generales de formulación.
 - Dosificación.
 - Sabores de las plantas.
 - Descripción, utilización, propiedades, indicaciones y contraindicaciones de las plantas más utilizadas.
 - Aplicaciones e indicaciones de los Fitocomplementos.
- **AROMATERAPIA**
 - Introducción.
 - Obtención de los aceites esenciales.
 - Formas generales de actuación.
 - Toxicidad.
 - Precaución, conservación y almacenaje.

Vías de administración.

INTRODUCCIÓN A LAS ESENCIAS FLORALES DE BACH.

- La técnica vibracional.
- La aportación del Dr. Bach.
- Los desequilibrios emocionales.
- Como actúan las Flores de Bach.
- Elaboración y composición de las esencias florales.
- Indicaciones de las 38 Flores de Bach.
- Métodos de valoración energéticos y emocionales.
- Formas de utilización.